

Informazione per le neo mamme

SPREMITURA

La spremitura manuale del latte è una tecnica semplice di auto-aiuto basilare che, se conosciuta fin dall'inizio, può prevenire o risolvere una serie di problemi comuni al seno.

La spremitura manuale è la prima scelta ed è particolarmente utile nel primo periodo post-natale. Tutte le mamme devono saper utilizzare la spremitura manuale del seno anche nelle situazioni fisiologiche.

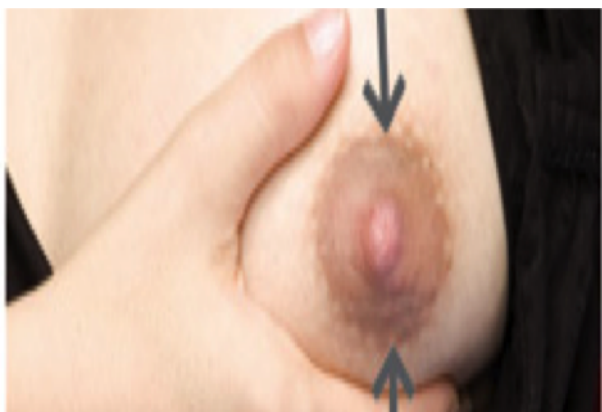
Aiuta la mamma a:

- capire come funziona l'allattamento
- acquisire fiducia nella sua capacità di produrre latte
- produrre qualche goccia di colostro/latte con il quale stimolare il bambino a poppare

Quando si rende necessario ricorda :

- **La spremitura deve essere eseguita almeno 8 volte al giorno**
- **Proseguire la spremitura per tutto il periodo dell'allattamento, soprattutto quando il seno è teso e poco trattabile**

PRIMA DI TUTTO PREPARATI: MANI LAVATE, POSIZIONE COMODA E CONTENITORI PULITI A DISPOSIZIONE



Cerca di identificare i dotti che avvertirai come una catena di piselli in prossimità dell'areola mammaria.
Posizionati con la mano a **C** e spingi verso il torace per svuotarli



Spremere verso il capezzolo
facendo attenzione a non schiacciarlo
con le dita

SPARA

Potrebbe essere necessario
ripetere questa manovra
per qualche minuto prima
di veder fuoriuscire il latte

***QUANDO NOTI CHE IL FLUSSO STA DIMINUENDO E IL LATTE ESCE
GOCCIA A GOCCIA O LA FUORIUSCITA CESSA, CAMBIA LA POSIZIONE
DELLE DITA ATTORNO ALL'AREOLA IN MODO DA STIMOLARE
ADEGUATAMENTE TUTTI I QUADRANTI***

